

Natural Cycles - Cycle Tracking

Manual do usuario / Instrucións de uso

Le este manual antes de comezar a usar o Seguimento do Ciclo.

Indicacións de uso

O Seguimento do Ciclo de Samsung en Samsung Health é unha aplicación de software móbil de venda libre (OTC) indicada para o seguimento do ciclo e do período.

Poboación destinataria

O grupo destinatario son as mulleres en idade reprodutiva. A poboación pediátrica de menos de 18 anos está excluída do grupo destinatario. A usuaria deberá ser quen de ler o documento IFU de instrucións de uso e manexar a aplicación Samsung Health.

Entorno de uso previsto

O dispositivo está previsto para contextos non médicos.

Contraindicacións

O seguimento do Ciclo non está previsto para usarse como anticonceptivo.

Efectos secundarios

Este produto non ten efectos secundarios directos coñecidos no corpo humano.

Advertencias

- ⚠ Non usar a información sobre fertilidade vertida na aplicación como forma de control de natalidade.
- ⚠ Non usar datos de Seguimento do Ciclo para diagnosticar problemas de saúde, incluído o uso de datos de temperatura da pel para diagnosticar febre.
- ⚠ Non está previsto que as usuarias interpreten ou tomen medidas baseadas no resultado da aplicación sen consultar un profesional da saúde cualificado.

Precaucións

- Se estás tomando anticonceptivos hormonais ou estás recibindo un tratamento hormonal que inhibe a ovulación, este produto non será útil para rastrexar a ovulación.

Lista de control

Para comezar a usar Seguimento do Ciclo, necesitas o seguinte:

1. Un smartphone Android (Android O (8.0) ou superior) coa última versión da aplicación Samsung Health

Podes acceder a Seguimento do Ciclo a través da aplicación Samsung Health nun smartphone Android. A aplicación Samsung Health pode descargarse a través de Google Play Store ou Samsung Galaxy Store. Para usar Samsung Health, requírese unha Samsung account.

2. Samsung Galaxy Watch5 (opcional)

O Seguimento do Ciclo está dispoñible en Galaxy Watch5 e superior para a medición de temperatura da pel.

Descrición da plataforma

Seguimento do Ciclo Versión: 1.0.0.002 e superior

Dispositivos que poden usarse para acceder a Seguimento do Ciclo a través da aplicación de Samsung Health (versión 6.23.5 e superior):

- Smartphones Android: Versión do sistema operativo de Android 8.0 e superior, internet 250 kbps ou máis rápido
 - Samsung Galaxy Watch5: Wear OS 3.5 e superior

Usar Seguimento do Ciclo

Activación

1. Selecciona a aplicación Samsung Health.
2. Selecciona Seguimento do Ciclo desde a pestana inicio.
3. Introduce os datos necesario (a data do último período, duración media do período e duración media do ciclo).

Consulta o estado do teu ciclo

1. Podes consultar o estado do teu ciclo e as predicións tanto no smartphone como no reloxo.
2. Podes introducir manualmente información relacionada con ciclo tanto no smartphone como no reloxo.
3. Podes eliminar os datos relacionados co ciclo a través do smartphone unicamente.

Medición da temperatura da pel

1. Asegúrate de que o reloxo está conectado ao smartphone.
2. Acende a función de temperatura da pele desde Seguimento do Ciclo.
3. Ponte o reloxo durante a noite.
 - Guía sobre as recomendacións de uso:
 - 4 horas durante o sono
 - 5 veces por semana

Seguridade e rendemento

A capacidade de detectar a ovulación e predicir o seguinte período co Reloxo Samsung avalíouse nun estudo clínico con 56 participantes e rexistráronse 98 ciclos. Os participantes do estudo levaron o Reloxo Samsung durante a noite, mediron a súa temperatura por vía oral cun termómetro pola mañá e fixeron unha proba de ovulación en ouriños (LH) antes do día de ovulación previsto. O día de ovulación determinado polos datos do Reloxo comparouse coa proba LH. Demostrouse que a diferenza absoluta media foi de 3 días. A diferenza absoluta media entre as predicións do comezo do período e o comezo do período real foi de menos de 3 días.

Problemas/Solución de problemas

Se estás tendo dificultades para que funcione Seguimento do Ciclo, consulta a seguinte lista de solución de problemas.

Problema: Non se pode encontrar a función “temperatura da pel durante o sono” na aplicación Seguimento do Ciclo en Galaxy Watch.

Solución: Comprobar que o Galaxy Watch é un modelo Galaxy Watch5 que admite a temperatura da pel durante o sono. Se o Galaxy Watch é un modelo Watch5, asegúrate de que está actualizado á última versión de mantemento usando a aplicación Galaxy Wearable. Asegúrate tamén de que a aplicación Samsung Health estea actualizada á última versión.

Problema: Levas o reloxo durante a noite pero non ves a medición de temperatura da pel na aplicación.

Solución: Se a calidade dos datos de medición de temperatura son moi baixos ou hai menos de 3 horas de datos dispoñibles, os datos eliminaranse e non serán visibles na aplicación.

Asegúrate de que o teu reloxo estea comodamente axustado ao teu pulso mentres dormes.

Asegúrate de que a túa batería estea cargada antes de durmir e leva o reloxo durante 4 horas polo menos.

Problema: Estás medindo de acordo coas instrucións pero a túa ovulación non se confirmou.

Solución: Detectouse a ovulación baseada nos teus datos de temperatura. Se as temperaturas varían de xeito significativo durante o ciclo, faise máis difícil detectar a ovulación. Asegúrate de que levas o Reloxo correctamente e mide de acordo ás directrices. As temperaturas poden verse afectadas por factores como enfermidades, viaxes, medicación e cambios da túa rutina diaria.

Problema: As datas de evolución previstas e confirmadas non coinciden.

Solución: A predición para o día de ovulación prevista está baseado no teu historial de datos, como cando a túa ovulación ten lugar e como e canto varía de ciclo a ciclo. Como cada ciclo é

único, podes ovular un día que é diferente ao previsto. Unha vez tivo lugar a ovulación, é máis probable que o teu día de ovulación se determine baseado nos teus datos de temperatura. Para outros problemas e preguntas, contacta co equipo de Asistencia ao cliente de Samsung e os nosos axentes de asistencia axudante.

Acceder ás instrucións de uso

Podes encontrar as instrucións de uso no Seguimento do Ciclo na páxina “Acerca do seguimento do ciclo” ou en liña no sitio web de Natural Cycles.

Se queres unha copia en papel das Instrucións de uso, enviarémosche unha sen custo. Contacta con asistencia ao cliente coa túa petición.

Seguridade

É moi recomendable que elixas un contrasinal forte para o teu teléfono para protexer a túa conta de usos non autorizados. Aínda que non é recomendado, se elixes compartir o inicio de sesión con alguén, será baixo a túa responsabilidade. Ten en conta que podes revogar o acceso en calquera momento cambiando o contrasinal da túa conta.

Se queres eliminar a túa conta, contacta o servizo de asistencia ao cliente de Samsung en <https://help.content.samsung.com/>.

Consulta a Política de privacidade de Samsung para máis información sobre seguridade e privacidade de datos.

Información Xeral

Explicación dos símbolos



Fabricante



Marcado CE



Precaucións



Manual do usuario/Instrucións de uso



Dispositivo médico

Declaración de conformidad EC

Nome do fabricante:

NaturalCycles Nordic AB

Enderezo do fabricante:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Suecia

Asistencia ao cliente:

<https://help.content.samsung.com/>

Nome do dispositivo:

Seguimento do Ciclo

Declaramos que este produto cumpre todos os requirimentos aplicables pola Regulación (EU) 2017/745 para dispositivos médicos (MDR) e leva o marcado CE.

Data de publicación:

20/02/2023

Versión do documento:

v1.1